

MACC Lusignan

-- Course sur Route --

Course sur Route

les 100 km des étangs de Sologne

le 30 août 2008

AS1

mercredi 10 septembre 2008



Cette année, j'ai réussi à motiver des membres du club pour participer aux 100 km des étangs de Sologne à Theillay. En plus cette année, l'épreuve était support des championnats de France.

Les participants

Laurent Coudret V2 une douzaine de marathons à son actif, premier essai sur 100km.

Accompagnateurs : Armand Thévennet et Thierry Estève



Gérard Dabin V2 une douzaine de marathons à son actif et un 100 km. Inscription au dernier moment. Accompagnateur : Olivier Dabin

les 100 km des étangs de Sologne



Gilles Charon V1 une douzaine de marathons à son actif, premier essai sur 100km.
Accompagnateur : Laurent D Incau



Alain Simon V1 3 marathons à son actif et un 100 km. Accompagnateur : Pascal Berland



Nathalie Harzic SeF 0 marathon, 0 100 km, une première sur le long Accompagnateur : Laurence Berland



Les entrainements de l'été ont été réalisés avec sérieux. Gérard ayant pris sa décision un peu tard manque un peu de fond. Nathalie souffre depuis la mi-août d'un début de périostite et a dû lever le pied.

Déroulement du Week-End

RdV à Theillay le vendredi soir, les premiers attendent les autres. Gérard est donc le premier à retirer son dossard et aller s'installer sur l'aire de camping vers 19h30. Il est suivi de peu par Nathalie et Alain. Le reste du groupe arrive vers 21h. Nous installons les tentes rapidement avant qu'il ne fasse complètement nuit puis nous nous restaurons. La nuit sera courte pour tout le monde (bruit d'autoroute, TGV et campeurs joueurs (ils se reconnaîtront)).

4h15 - Réveil pour le petit déjeuner, il ne fait pas très chaud !!

5h30 Les coureurs embarquent, direction la ligne de départ. Les accompagnateurs vélo nous suivent en vélo !!

6h15 - C'est le départ pour les 331 participants. Il fait nuit noire.

A la fin de la première boucle de 5km, le jour se lève doucement et nous enchaînons pour la deuxième boucle de 10km.

7h30 Alain, Gérard, Nathalie, Gilles et Laurent dans l'ordre récupèrent leurs accompagnateurs vélo pour la troisième boucle de 85km !

les 100 km des étangs de Sologne

Pendant toute la journée, les accompagnateurs communiquent entre eux, via le téléphone, afin de se tenir au courant de l'état de chacun des coureurs.

Nathalie est mal au 30km mais continue après un massage. Gilles a une petite défaillance vers le marathon et est lâché par Laurent puis rattrapé par Nathalie. Gérard abandonne aux 55km sur une douleur au pied. Laurent souffre de mal d'estomac. Gilles est reparti doucement. Nathalie avance dans la douleur et entre les massages. Laurent décide d'arrêter au 75km, Gilles refuse l'abandon et continue. Nathalie s'arrête elle aussi au 75km. Alain est arrivé en effectuant les 15 derniers kilomètres dans le rouge. D'ailleurs il fait très chaud (35°C). Gilles rejoint par l'ensemble des accompagnateurs vélo, se retrouvant sans coureur, atteint l'arrivée après 13h15 d'efforts.



Nous nous retrouvons tous à l'aire de camping pour une bonne bière. Puis nous allons manger sous le chapiteau notre plateau repas.

21h30 - C'est l'heure de nous quitter. Chacun prend le chemin du retour, très fatigué de la journée...

100 KM - Championnats de France

Pari réussi pour Gilles Charron

Sous un soleil de plomb, son mental d'acier a permis au Mélusin Gilles Charron de boucler son premier cent bornes en 13 h15.

« **Q**UAND on veut, on peut » : cette indémodable devise pourrait s'appliquer à Gilles Charron (42 ans). L'organisateur de l'Ekiden de Lusignan, avec un seul marathon sous les 4 heures en guise de référence chronométrique (3 h 55 à Jarnac en novembre dernier), avait pourtant décidé de tenter l'aventure sur 100 km. Ce qu'il a fait samedi à Theillay aux 100 km des Etangs de Sologne, cadre des championnats de France de la distance.

Ceux qui le connaissent se

- **Classement** : 1. Giry Pascal (EC Orléans) 7h04'54; 32. Simon Alain (MACC Lusignan) 8h53'59; 210. Charron Gilles (MACC Lusignan) 13h15'58; 245. Girault Henri (Naintré) 14h50'03. Pour le MACC, abandons de Gérard Dabin (55^e km), Laurent Coudret (75^e km), Nathalie Harzic (75^e km).



A Theillay, Gilles Charron n'a pas pris de gants pour rallier l'arrivée... (Photo Ch. M.).

doutaient que ce garçon tenace, 4^e dan de judo, saurait puiser dans ses ressources mentales pour atteindre son but. Après 13 h 15 entre espoirs et doutes, il est finalement parvenu à couper la ligne d'arrivée. Bref récit d'une longue journée pas comme les autres démarrée à 6h15, heure du départ. « Je viens de réaliser que j'ai fais

un truc de fou. La chaleur était insoutenable dans les longues lignes droites. Au 50^e km, j'ai pensé abandonner tellement j'étais contracté avant de me faire masser cinq bornes plus loin. Cela m'a fait énormément de bien. Comme on m'avait dit qu'il y avait un autre poste de massage au 80^e km, je savais que si je parvenais à le rejoindre, ce serait gagné ensuite. Comme des copains du MACC qui avaient arrêté m'ont escorté en vélo jusqu'au bout, c'était énorme. Je voudrais surtout remercier Laurent d'Incau qui m'a suivi pendant les cinquante derniers kilomètres. Il n'a pas hésité à courir à côté de moi tout en tenant son vélo. On a fractionné l'effort, c'était la bonne méthode. Quand j'ai fini, il était 19 h 30... Ce matin (hier), je n'ai pas trop mal aux jambes et je monte les escaliers sans problème. Il y a juste une cheville qui s'en ressent un peu. »

Recueilli par J-FR.

- **HENRI GIRAULT TOUJOURS LÀ.** Le Naintréen Henri Girault, recordman du monde du nombre de 100 km terminés, est également arrivé à bon port à Theillay, se classant 2^e V4.

LUNDI 1^{er} SEPTEMBRE 2008

“Pour les photos c est [ici](#)